

目录

Polar Balance 体重秤用户手册	3
简介	3
Polar Balance 体重秤	3
带有活动追踪功能的 Polar 手腕装置 (Loop、V800、M400.....)	3
Polar Balance 体重管理服务	3
Polar FlowSync 软件	4
Polar Flow 应用程序 (iOS 与 Android)	4
入门	5
了解 Balance 体重秤	5
打开箱子, 取出体重秤	5
将体重秤与您的手腕装置配对	6
测量您的体重	6
登录 Polar Flow 网络服务	7
下载 Flow 应用程序	7
将您的体重同步至 Balance 体重管理服务	7
体重管理	8
减重	8
设置体重目标	8
调整体重目标	8
维持体重	9
调整每日活动目标	9

日常使用	10
减重/增重速度计	11
每日活动目标	11
卡路里差值	11
体重趋势图	11
BMI(体质指数)	11
重要信息	12
技术规格	12
更换电池	12
维修	12
注意事项	12
Polar 全球有限保修	13
免责声明	14

POLAR BALANCE 体重秤用户手册

简介

感谢您购买新的 Polar Balance 体重秤！利用 Polar Balance 体重管理服务与带有活动追踪功能的 Polar 手腕装置，您可以获得有关如何维持体重或减重的个性化指导。Polar Flow 移动应用程序也是该服务功能的组成部分。

本用户手册帮助您使用新的 Polar Balance 体重秤开始训练。要查看视频教程和最新版本的用户手册，请访问 http://support.polar.com/zh-hans/support/polar_balance_0。



POLAR BALANCE 体重秤

站在 Polar Balance 体重秤上称量体重，然后以无线方式通过 Flow 应用程序或利用 USB 连接线把手腕装置插入电脑将体重同步至网络服务。多用户式 Polar Balance 体重秤最多可与 7 种不同的 Polar 手腕装置配对，也可以作为常规的 Bluetooth® 智能体重秤使用。

带有活动追踪功能的 POLAR 手腕装置 (LOOP、V800、M400.....)

获得基于您的当前体重目标的个性化活动目标，此目标由 Polar Balance 体重管理服务传输至 Polar 手腕装置。手腕装置可以让您即时看到一天中您的活跃程度，以及为达成您的每日活动目标您需要累积的活动量。

POLAR BALANCE 体重管理服务

Polar Balance 是 Polar Flow 网络服务的组成部分。设置体重目标并接收每日活动目标与关于每日您需要消耗多少卡路里以帮助您达成目标的建议。获得让您的活动与营养达到平衡的指导、跟踪

您的体重趋势并在线查看 BMI。在 polar.com/flow 查看这方面的所有信息。

POLAR FLOWSYNC 软件

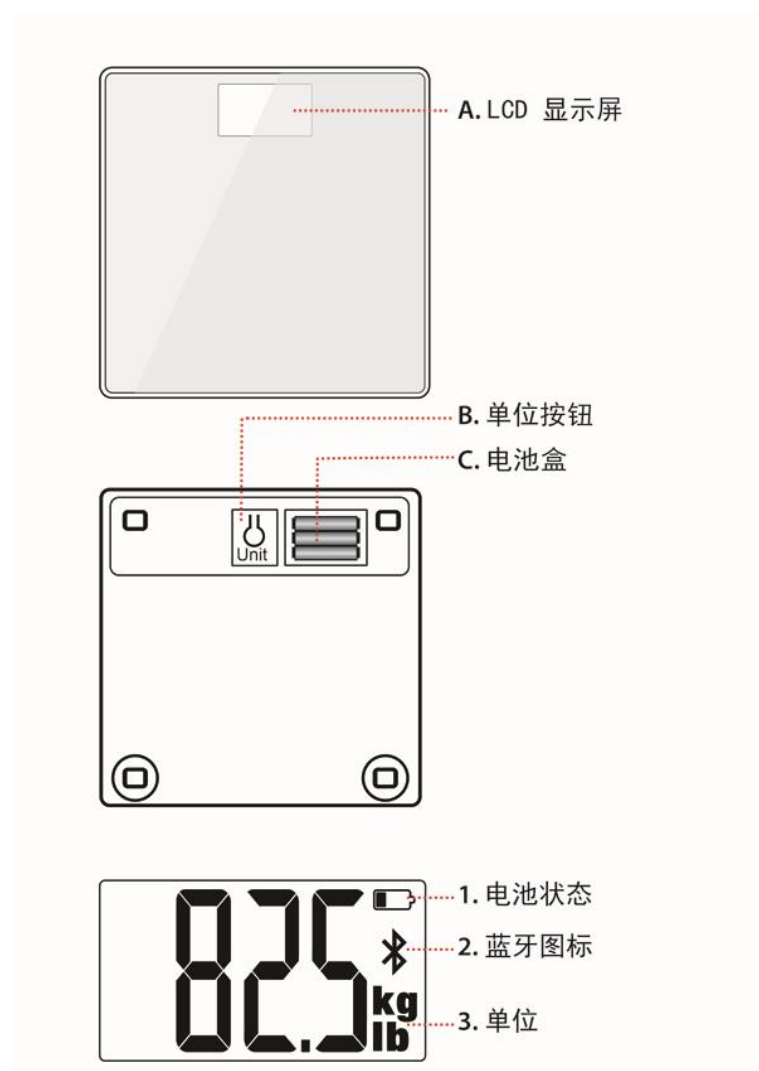
Polar Flowsync 在手腕装置和电脑上的 Flow 网络服务之间同步数据。访问 flow.polar.com/start 下载与安装 FlowSync 软件。

POLAR FLOW 應用程式 (IOS 与 ANDROID)

在手机上一目了然地查看您的活动与进展。Flow 应用程序可将您的活动与体重以无线方式同步到 Polar Balance 体重管理服务上。在 App StoreSM 或 Google playTM 上下载此应用程序。


入门

了解 BALANCE 体重秤



打开箱子，取出体重秤

1. 打开电池盖，取出绝缘条。
2. 把盖子关上。
3. 按下单位按钮，选择千克 (kg) 或磅 (lb)。(所使用的单位会显示在显示屏上)。
4. 将体重秤放在地板上。

 请使用已提供的电池。在您需要更换电池时，请勿使用充电电池或将新旧电池混合使用。请确保将体重秤放置在硬地板上，如放置在地毯上，可能会影响称重结果。


将体重秤与您的手腕装置配对

在将体重秤与您的手腕装置配对前，请确保您已在 **Flow** 网络服务中为手腕装置进行了首次设置。如需更多信息，请参见手腕装置的用户手册。

1. 站在体重秤上，显示屏将显示您的体重。
2. 在“哔”一声后，蓝牙图标将开始闪烁，这表示现已连接。体重秤现在准备与 **Polar** 手腕装置配对，如训练设备或活动追踪器。
3. 按下手腕装置上的按钮 * 并等待直到手腕装置的显示屏显示配对已完成。

*如果您的手腕装置具有一个按钮(例如 **Polar Loop**)，请按住直到显示屏上亮起然后松开按钮。如果您的手腕装置有五个按钮(例如 **Polar V800** 和 **M400**)，按住 **BACK** 按钮 2 秒钟，然后请等待。如果您有 **Polar A360**，则请按住侧边按钮几秒钟，然后请等待。当找到体重秤时，请接受配对请求。

 该体重秤可与 7 种不同的 **Polar** 设备配对。当配对的设备数量超过 7 时，第一个配对将被删除并替代。

 请注意，如果在初始配对后您在手腕装置上进行出厂重置，手腕装置必须与体重秤重新配对。此外，如果您取下或更换体重秤电池，手腕装置必须与体重秤重新配对。

测量您的体重

1. 站在体重秤上，在“哔”一声后按下手腕装置上的按钮*。
2. 当体重秤的显示屏显示“OK”且手腕装置显示您的体重时，说明您的体重已更新。

*如果您的手腕装置具有一个按钮(例如 **Polar Loop**)，请按住直到显示屏上亮起然后松开按钮。如果您的手腕装置有五个按钮(例如 **Polar V800** 和 **M400**)，按住 **BACK** 按钮 2 秒钟，然后请等待。如果您有 **Polar A360**，则请通过按侧边按钮来唤醒显示屏。然后按侧边按钮，随后等待 **A360** 显示屏上显示您的体重。接受该体重更新。

- *如果显示 **ERR**(错误)，则意味着体重秤没有放置在足够平坦、足够坚硬的表面上，或者体重超过体重秤的称量范围。请确保您在体重秤上保持不动，并且将体重秤放置在平坦且坚硬的表面上。
- 如果您在体重秤达到最终体重读数前离开，体重秤将在 5 秒内关机。
- 体重秤是精确的测量仪器，能对静止物体进行最准确的称量。为了确保最准确的读数，请始终尽量站在体重秤上的同一区域上，并保持不动。

登录 POLAR FLOW 网络服务

在 www.polar.com/flow 上以与您在为手腕装置进行首次设置期间创建的相同 Polar 账户登录 Polar Flow。

下载 FLOW 应用程序

1. 从 App StoreSM 或 Google PlayTM 上将 Flow 应用程序下载到手机上。
2. 利用 Flow 应用程序配对手腕装置。如需更多信息，请参见 Polar 手腕装置的用户手册。

将您的体重同步至 BALANCE 体重管理服务

在测量体重后，现在应将其更新到 Balance 网络服务中。将体重同步至该服务的方式有两种：

- 以无线方式通过手机上的 Flow 应用程序同步。
- 使用 USB 连接线将 Polar 手腕装置连接至电脑。

如需了解同步的详细说明，请参见 Polar 手腕装置的用户手册。

体重管理

Polar Balance 为您提供如何减重或维持体重的个性化指导。这种个性化指导基于您的个人信息与体格信息、活动背景、减重的数量以及达成减重所需的时间。无需单独记录饮食或估算卡路里摄入量。在开始时，您可以选择减重的数量与达成减重所需的时间。您可以选择的最大减重数量为您的体重的 10%。此外，您的体重目标不能低于正常体重 (BMI<18.5)。

您摄入的卡路里与燃烧的卡路里之间的差异根据您每日的能量消耗与体重变化进行估算。基于此信息，您将得到每日能量差值，您应根据该值来达成您的目标。您的每日能量差值的 60% 和 40% 分别由减少饮食与减少每日活动实现。为了达成体重目标，您需要满足这两方面的要求。

Polar Balance 为您提供基于每日活动的卡路里目标，而且还会告诉您每天您应减少摄入多少卡路里。此外，您还会获得有关如何通过进行低强度(“上”)、中强度(“行走”)或高强度(“慢跑”)活动达成每日活动目标的建议，以及构成您需要减少的卡路里数量的饮食示例。

您每日自行称量体重并将体重同步至体重管理服务十分重要。根据您的体重趋势，四天后活动与营养摄入建议将自动进行首次更新，之后这些建议将根据需要更新以达成您的目标。如果您的体重未如期减少，且达成您的目标会导致不健康，则您将收到达成目标的新的更长时段。

减重

如果您的目标是要减重，首先需要设置体重目标。为了减重，您必须达成每日活动目标以及卡路里差值要求。

设置体重目标

在设置体重目标时，向导程序会告诉您减少体重所需的建议时段。它不允许您设置过短的时段。

1. 点击“**设置新的体重目标**”。
2. 选择减重数量。
3. 选择达成减重的时间。
4. 点击“**设置新的体重目标**”。

调整体重目标

如在某个时间点您希望变更您的体重目标，您可以通过选择“**调整体重目标**”进行更改。

1. 点击“**调整体重目标**”。
2. 调整减重数量。
3. 调整达成减重的时间。
4. 点击“**设置新的体重目标**”。

维持体重

您也可以在不设置减重目标的情况下使用此服务。如果您的目标是要维持当前体重，可通过活动或减少饮食来达成所建议的卡路里差值要求。您无需像尝试减重时同时满足这两方面的要求。

调整每日活动目标

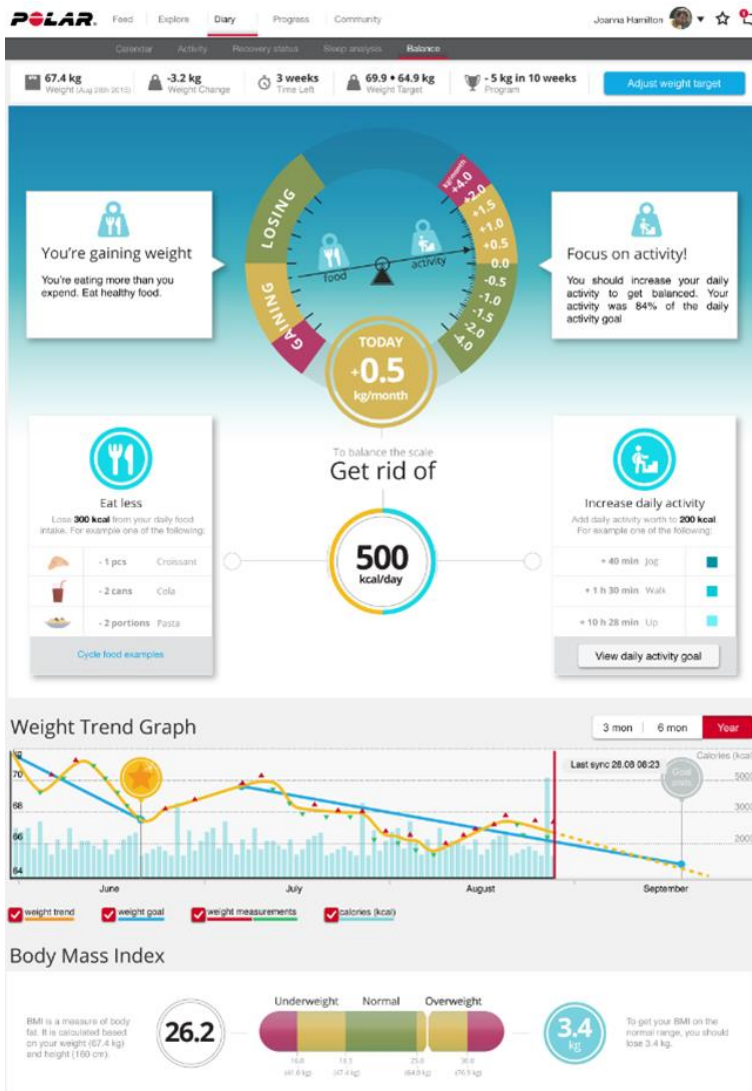
当您的目标是要维持当前体重时，您可以调整您的每日活动目标，从而通过达成每日活动目标来消耗掉足够多的卡路里以保持当前体重。

1. 点击“调整每日活动目标”。
2. 点击“设置新的活动目标”。

日常使用

每天按照以下步骤行事以确保您从 Polar Balance 体重管理服务中获得最大益处并达到您的目标。

1. 站在 Polar Balance 体重秤上称量体重，并将体重更新至 Polar 手腕装置。
2. 以无线方式通过 Flow 應用程式或利用连接线把手腕装置连接至电脑，将体重与活动从手腕装置同步至 Balance 服务。
3. 您将从该网络服务或移动应用程序中获得有关饮食与活动的个性化指导。
4. 在手腕装置上查看适合您、且可自动更新的每日活动目标。完成每日目标直至您实现减重目标。



减重/增重速度计

此速度计显示您当前的减重/增重速度，即如果您每日保持当前的速度，您将减少或增加多少重量。它显示每日您需要消耗多少卡路里才能达到减重目标，并显示有关如何通过活动与减少饮食达到减重目标的示例。

每日活动目标

要达到您的体重目标，您需要完成每日活动目标。请记得每天将此目标同步至手腕装置。手腕装置显示当天您累积的活动量，这样您可以了解为实现您的目标您还需要达到怎样的活跃程度。

卡路里差值

要实现您的体重目标，您需要达到卡路里差值(指从您的每日摄入量中应消耗的卡路里数量)要求。

体重趋势图

利用体重趋势图您可以跟踪您的进展。通过勾选此框您可以选择查看您的体重趋势、体重目标、体重测量值与卡路里。

BMI(体质指数)

您可以从图中了解您的 BMI (体质指数)如何发展。它还能告诉您要达到正常范围您需要减少的体重数量。

重要信息

技术规格

电池: 3 x AAA 1.5V 碱性电池

最大称重能力: 180 千克 (397.8 磅)

体重显示分辨率: 0.1 千克 / 0.2 磅

工作温度: 0°C 至 45°C (32°F 至 113°F)

更换电池

Polar Balance 体重秤使用三个 AAA 1.5V 碱性电池。请使用已提供的电池。在您需要更换电池时，请勿使用充电电池或将新旧电池混合使用。

1. 打开电池盖，取出旧电池。
2. 将新电池正确放入，使 + (正极) 与 - (负极) 两端正确对准。
3. 把盖子关上。

 为安全起见，请确保您使用正确的电池类型。

维修

在两年保障/保修期内，在非更换电池的情况下建议您仅从授权的 Polar 服务中心获得相应维修服务。因接受非 Polar Electro 授权的维修而造成的损害或后果性损害，不在保修范围内。如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 www.polar.com/support 和具体国家和地区的网站。

注意事项

Polar 产品(训练设备、活动追踪器与配件)经专门设计可显示您在训练期间以及训练之后的生理疲劳与恢复程度。Polar 训练设备与活动追踪器可测量心率和/或显示您的活动情况。带有内置 GPS 功能的 Polar 训练设备可显示速度、距离和位置。利用兼容型 Polar 配件，Polar 训练设备可显示速度、距离、步频/踏频、位置与功率输出。登录 www.polar.com/en/products/accessories，查看兼容型配件的完整清单。带有气压感应器的 Polar 训练设备可测量海拔与参数。不用于或暗示用于其他用途。Polar 训练设备不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

训练时尽量降低风险: 训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等的药物，以及一些能量饮料、刺激性药物、酒精和尼古丁也会影响心率。训练期间务必要注意身体反应。**如果您在训练时感到意外疼痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

注意！如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。在出现皮肤反应的情况下，请停止使用该产品并咨询医生。

湿气和剧烈磨损造成的共同影响可能导致心率表传感器表面的黑色褪掉，可能沾染浅色衣服。这也可能导致衣服上较暗的颜色褪色，可能沾染浅色的训练设备。为了让浅色的训练设备可使用多年，请确保在训练时您所穿的衣服不会掉色。如果您在皮肤上使用香水或杀虫剂，必须确保此类物品不与训练设备或心率传感器接触。

如果您在寒冷的天气(-20 °C 至 -10 °C / -4 °F 至 14 °F)下训练，建议您将训练设备佩戴在夹克的袖子下，直接贴着皮肤。

电子设备与 WLAN 基站附近可能存在干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能的干扰源。有关更多信息，请参见 [see www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)。

POLAR 全球有限保修

Polar Electro Oy 为 Polar 产品提供全球有限保修。对于在美国或加拿大销售的产品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内本产品材料和工艺上无任何缺陷。带有水晶的腕带的保修期为一年 (1) 年。本保修并不涵盖电池的正常磨损、其他类型的正常磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、臂带、弹性带和 Polar 服装。本保修亦不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损害、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。本保修不涵盖二手购买的产品。在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar 服务中心予以修理或更换。由 Polar Electro Oy/Inc. 提

供的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。**您应妥善保存凭条作为购买凭证！**任何产品的保修将限于最初由 Polar Electro Oy/Inc. 在其范围内销售本产品的国家/地区。**您可以在 www.polar.com/en/support/warranty 上查看 Polar Electro 全球有限保修的条款。**

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2008 认证的公司。



本产品符合 2014/53/EU 和 2011/65/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息，可从以下网址找到：www.polar.com/zh-hans/regulatory_information。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月 6 日颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例，以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地进行开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品导致的或与使用其相关的任何直接或间接、因果性或特殊性损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不负责。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。App Store 是 Apple Inc. 的服务标记。Google Play 是 Google Inc. 的商标。Bluetooth® 文字标记和徽标是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标，且 Polar Electro Oy 对于此类商标的任何使用均获得授权。

1.1 CHNS 6/2017